

| PLANO DE DISCIPLINA | | |
|---|----------|-----------------------|
| IDENTIFICAÇÃO | | |
| CURSO: Licenciatura em Educação Física | | |
| DISCIPLINA: Cinesiologia | | CÓDIGO DA DISCIPLINA: |
| PRÉ-REQUISITO: Anatomia Aplicada à Educação Física;Fisiologia do Exercício. | | |
| UNIDADE CURRICULAR: Obrigatória [X] Optativa [] Eletiva [] | | SEMESTRE:5º |
| CARGA HORÁRIA | | |
| TEÓRICA: 80 | PRÁTICA: | EaD ¹ : |
| CARGA HORÁRIA SEMANAL: 5 | | |
| CARGA HORÁRIA TOTAL: 80 | | |
| DOCENTE RESPONSÁVEL: Wesley Crispim Ramalho | | |

EMENTA

Aspectos históricos, conceitos, definições e áreas de atuação. Terminologia básica dos movimentos. Considerações musculoesqueléticas sobre o movimento. Princípios básicos de mecânica. Sistema de alavancas. Tipos de força e os segmentos corporais. Introdução a análise biomecânica das atividades físicas e esportivas.

OBJETIVOS

Geral:

Identificar, descrever e analisar os movimentos corporais durante atividades físicas, analisando o movimento humano nos aspectos biomecânicos, bem como utilizar estratégias para prevenção e reabilitação, em atividades físicas ou desportivas.

Específicos:

- Conhecer os princípios biomecânicos nos quais se baseiam o movimento humano;
- Analisar as variáveis cinéticas e cinemáticas do movimento humano;
- Averiguar as propriedades mecânicas dos tecidos que compõe o aparelho ósteo-mio-articular;
- Aplicar as principais ferramentas disponíveis para o estudo cinesiológico do movimento.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

| | | |
|---|--|------------------------|
| 1 | 1.1 Conceitos e aplicações; 1.2 História da Cinesiologia. | EaD [] Presencial [x] |
| 2 | 2.1 Cinemática linear; 2.2 Principais conceitos em mecânica clássica e as leis de Newton; 2.3 Tipos de movimentos (generalizado, linear, angular); 2.4 Sistema de alavancas (princípios básicos, tipos de alavancas, alavancas do corpo humano); | EaD [] Presencial [x] |
| 3 | 3.1 Cinesiologia óssea: propriedades, comportamento, cargas e fadiga óssea; 3.2 Estrutura e movimentos das articulações; 3.3 Cinesiologia Muscular. | EaD [] Presencial [] |
| 4 | 4.1 Dinamometria; 4.2 Cinemetria: natureza das medidas e métodos de medição; 4.3 Métodos antropométricos. | EaD [] Presencial [x] |

METODOLOGIA DE ENSINO

¹ Para a oferta de disciplinas na modalidade à distância, integral ou parcial, desde que não ultrapasse 20% (vinte por cento) da carga horária total do curso, observar o cumprimento da Portaria MEC nº 1.134, de 10 de outubro de 2016.

- Aulas expositivas e dialogadas; aulas práticas; análise de vídeos; leituras e discussões de textos; estudo dirigido; pesquisa; seminários práticos; visitas técnicas e intervenção em espaços não formais de educação (campos de estágio)

RECURSOS DIDÁTICOS

☒ Quadro

☒ Projetor

☒ Vídeos/DVDs

☒ Periódicos/Livros/Revistas/Links

☒ Equipamento de Som

☒ Laboratório

☐ Softwares²: _____

☐ Outros³: _____

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Considera-se que:

- A avaliação se constitui em um processo processual, contínuo e formativo. No decorrer do semestre serão utilizados diversos instrumentos avaliativos:

- As avaliações serão contínuas e sistemáticas, através de provas (teóricas e/ou práticas) com questões objetivas e/ou subjetivas. Também serão realizadas outras atividades (trabalhos impressos, apresentações, exercícios; relatórios, resumos; estudos dirigidos e pesquisas relacionadas aos conteúdos da disciplina),

BIBLIOGRAFIA⁴

Bibliografia Básica:

FLOYD, R. T. Manual de Cinesiologia Estrutural. Manole. 16ª. 2011

Hamilton N.; Weimar W.; Lutgens K. Cinesiologia Teoria e Prática do Movimento.

Guanabara Koogan, 12ª, 2013. HALL, Susan. Biomecânica Básica. Guanabara Koogan. 6ª. 2013.

Bibliografia Complementar:

EMICO OKINO, LUCIANO FRANTIN. Desvendando a Física do Corpo Humano. Manole. 2008

HALL, Susan. Biomecânica Básica. 5. ed. São Paulo: Manole, 2009.

HAMIL, J. KNUTZEN K. M. Bases Biomecânicas do movimento humano. Manole. 3ª. 2012

NORDIN, Margareta. FRANKEL, Victor H. Biomecânica Básica do Sistema Musculoesquelético. Guanabara Koogan. 4ª. 2014

William C. Whiting e Ronald F. Zernicke. Biomecânica Funcional das Lesões Musculoesqueléticas. Guanabara Koogan. 2ª. 2009

ZATSIORSKY, Vladimir M. Biomecânica no Esporte: performance do desempenho e prevenção de lesões. Guanabara Koogan. 1ª. 2004.

OBSERVAÇÕES

² Especificar

³ Especificar

⁴ Observar os mínimos de 3 (três) títulos para a bibliografia básica e 5 (cinco) para a bibliografia complementar.